



月刊スマイル通信

【発行】小林素明 パーソナルジムどこでもフィット／大阪市阿倍野区西田辺町

特集記事

家でながら運動！小林素明 考案！簡単エクササイズ

ながらで運動ができる！そんな嬉しいエクササイズを紹介いたします。ながら運動と言っても、何でも良いという訳ではありません。筋トレ同様、正しいフォームが必要です。フォームをよ〜くご覧になってくださいね！

ながら運動その前に！



運動は体に良い、というのは広く認知されていますが、闇雲に運動をやっているだけでも逆効果。特に運動中の姿勢が「目線が下になる」「背中が曲がる」「呼吸を止める」はNGです。

そうならないためには、日常生活での姿勢が必要です。同じ姿勢をずっと繰り返すと関節が硬くなってしまい、その体では運動の効果が得られません。ほんの数分でも、背筋を伸ばし椅子に腰掛けるだけでも、良い姿勢を保つ筋肉が鍛えられます。



良い姿勢になれる座り方



- 1) 背もたれから3センチほど離れて座ります
- 2) 自然呼吸を3回行います
- 3) 胸の前で両手を組み、手のひらを天井に向けて背伸びをします
- 4) 元の位置に戻ります。
- 5) 両手を組んで、3) よりも高く腕を天井に伸ばし、背伸びをします（ストレッチ）
- 6) 自然呼吸で10秒間、背すじを伸ばします
- 7) ゆっくりと体の横に腕を降ろします【正しい座り方の完成】

★ QRコードにて無料で運動動画を

ご覧いただけます→



姿勢、股関節に効く！掃除機＆モップのエクササイズ

掃除機をかけながらできる簡単エクササイズです。掃除機の動きに合わせて、足をやや大股に開くことがコツです。床を拭き用のモップやコロコロでも代用できます。楽しみながらできます。



- 1) 掃除機を【右手】に持ちます
- 2) 掃除機をかけながら、【左足】をやや大股気味に、前方へ踏み込みます（息を吸います）
- 3) 息を吐きながら、ゆっくりと戻ります。
- 4) 2)～3)を10回繰り返します。
- 5) 掃除機を【左手】に持ち替えて、同様に行います。

<注意点>

- ・背中をまっすぐにして行います。（背中が曲がるのはNG）
- ・足は開く範囲で行います。

★ QRコードにて無料で運動動画をご覧くださいませ→



肩こり、姿勢の歪み解消に 斜め拭きストレッチ



特にお勧めのストレッチです。なぜならば、座りすぎで起こる腰痛や肩こり解消にピッタリだからです！ 掃除をしなくても、机やテーブルの上で、ぜひ挑戦してみてください。気持ち良さは保証します！



- 1) ふきんを【右手】に持ち、左手はテーブルに置きます
- 2) 息を吸いながら、【左斜め方向】にゆっくりとふきんをかけます。（手が斜め方向に伸びます）
- 3) 息を吸いながら、ゆっくりと戻ります。
- 4) 2)～3)を10回繰り返します。
- 5) ふきんを【左手】に持ち替え、同様に行います。

<注意点>

- ふきん拭きは、頭の中で「1・2・3」と数えながら動作をおこないます。

★ QRコードにて無料で運動動画をご覧くださいませ→



40歳からのパーソナルジム

どこでもフィット

大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

スマホ、PCで

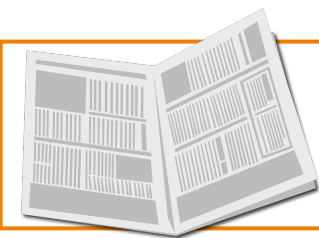
どこでもフィット

でWeb検索！



Amazonで

「小林素明」の
エクササイズ DVD
絶賛発売中！



テレビ出演しました！



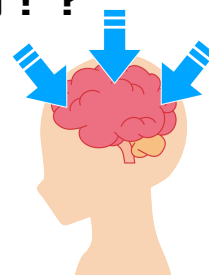
8月20日にサンテレビ「4時！キャッチ」という情報番組に出演しました。撮影当日は僕のジムで行いまして、女性レポーターの素晴らしいリードで楽しい現場になりました。その勢いで、僕は猫ちゃんエプロンをつけさせられました。(^^; 撮影で話した内容は、今月の特集記事ですよ！

資格認定証を追加しました



すでにお気付きの方がいらっしゃると思いますが、実はジムの入り口にある資格認定証を1つ追加しております。英語で書かれていますので分かり難いですが、先日参加したハワイ大学での解剖学実習の修了認定証です。僕たちの解剖をサポートしてくれた方々と、解剖の世界では権威を持っているハワイ大学の教授のサインもあります。サインは手書きですが、日本という印鑑と同じです。ぜひともご覧くださいね！

独り運動は記憶力で不利！？



先日参加しました日本臨床運動療法学会で、興味深い話を聞きました。それは、

独りで運動するよりも、人がいるところで運動する方が、海馬（神経細胞）が増える。

ということです。海馬というのは、脳にある細胞で、主に記憶力と大きな関係があり、海馬が活性すればするほど記憶力が良くなります。ですから、人がいるところで運動をする方が、老化を予防し、記憶力も高くなり認知症予防にも繋がりそうです。しかも、音楽に合わせて体をひねったり、腿を上げたりという軽い運動の継続が、認知症の予防に効果がある、という発表あり。ますます運動の可能性が広がります。

今月の体力測定！

腹筋テストです。やってみたい！と思われましたら、小林までご連絡くださいませ！ 〆切 10月30日

お肌の健康！ シリカたっぷりの美味しい天然水 maid in japan



1本200円で販売中です。レッスンの時に「お水ください！」とお申し付けください。